

Θεσσαλονίκη, 20 Ιουνίου

Εθελοντική Αιμοδοσία

Σας περιμένουμε όλους!

Την Τρίτη 1 Ιουλίου, από τις 9.00 ως τις 13.00 πραγματοποιείται η 8η Εθελοντική Αιμοδοσία & Δωρεά Μυελού των Οστών της Embryolab με σύνθημα «Ζούμε ο Ένας για τον Άλλο» και σε συνεργασία με το Τμήμα Αιμοδοσίας του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ στον ημιόροφο της Embryolab (Εθν. Αντιστάσεως 173-175, στον Φοίνικα).

Ήδη από το 2017 η Τράπεζα Αίματος της Embryolab μετράει εκατοντάδες Μονάδες Αίματος και έχει σώσει αντίστοιχα εκατοντάδες ζωές. Οι καταθέτες είμαστε όλοι εμείς και οι δικαιούχοι εμείς, οι οικογένειες, οι φίλοι μας και όποιος έχει ανάγκη.

Εμείς αιμοδοτούμε **από Αγάπη για τον Άλλο Άνθρωπο**

και

περιμένουμε και όλους εσάς για να χαρίσουμε Ζωή σε όσους μας χρειάζονται!

Για την καλύτερη οργάνωσή μας, και για να σας περιμένουμε,

δηλώστε τη συμμετοχή σας εδώ:

<https://forms.gle/ETtiMagjmi9Lmp7F9>

Όλοι οι αιμοδότες θα έχουν πρόσβαση στην Τράπεζα αίματος για τυχόν δικές τους ή και συγγενικές ανάγκες.

Είναι απλό και χαρίζει Ζωή!

Είναι Θ-αίμα Ζωής! Σας περιμένουμε όλους!

Οδηγίες και συχνές ερωτήσεις

Τι πρέπει να γνωρίζουμε:

Η διαδικασία είναι απλή και κρατάει περίπου 20 λεπτά ενώ κάθε αιμοδότης προσφέρει 3 μονάδες αίματος!

Πρέπει να έχουμε μαζί μας:

- **αστυνομική ταυτότητα** ή διαβατήριο ή άδεια οδήγησης ευρωπαϊκού τύπου με ψηφιακή φωτογραφία
- **τον αριθμό ΑΜΚΑ**

Για την καλύτερη προετοιμασία του Οργανισμού μας χρειάζονται:

- Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σίδηρο
- Καλός ύπνος το προηγούμενο βράδυ.
- Όχι κατανάλωση αλκοόλ
- Να πιούμε πολύ νερό
- Να αποφύγουμε τα λιπαρά και τα γλυκά

Το πρωί πριν την αιμοδοσία:

Κατανάλωσε πολλά υγρά και ένα πλούσιο πρωινό χωρίς λιπαρά ή ένα ελαφρύ γεύμα, 3- 4 ώρες πριν την αιμοδοσία σου.

Τι θα συμβεί μόλις φτάσεις στην αιμοδοσία:

- Θα συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη.
- Θα ελέγξουν την αιμοσφαιρίνη (με ένα μικρό τσίμπημα στο δάκτυλο).
- Μετά, θα ελέγξουν την πίεση και τις σφίξεις. Μπορεί να υπάρξουν ερωτήσεις αναφορικά με το ιατρικό ιστορικό.
- Εάν όλα είναι καλά, θα ξαπλώσεις αναπαυτικά στην καρέκλα της αιμοδοσίας για περίπου 10 λεπτά και θα αιμοδοτήσεις.

Σε αυτόν το χρόνο θα δώσεις περίπου 450 ml αίμα, ικανό να σώσει 3 ζωές!

- ✓ Όσοι αιμοδοτήσουν και επιθυμούν να γίνουν και εθελοντές δότες μυελού των οστών: το μόνο που θα χρειαστεί επιπλέον, είναι να συμπληρώσουν την αίτηση που θα τους δοθεί.
- ✓ Όποιος δεν καταφέρει να αιμοδοτήσει αλλά επιθυμεί να γίνει εθελοντής δότης μυελού των οστών:

1. πρέπει να είναι 18-45 ετών
2. να συμπληρώσει την αίτηση
3. να δώσει επίχρισμα σάλιου.

Συχνές ερωτήσεις κι απαντήσεις

Θα πρέπει να έχω μαζί μου κάποιο έγγραφο;

Ναι, θα πρέπει να έχετε μαζί σας το Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας και να θυμάστε τον αριθμό του ΑΜΚΑ σας.

Επιτρέπεται να έχω φάει πριν την αιμοδοσία;

Βεβαίως. Στην ουσία επιβάλλεται, αφού δεν θα μπορέσεις να αιμοδοτήσεις εάν δεν έχεις φάει κάτι ελαφρύ τις προηγούμενες τρεις με τέσσερις ώρες. Επίσης, θα ήταν καλό να αυξήσεις την κατανάλωση υγρών (όχι αλκοολούχων) τόσο πριν όσο και μετά την αιμοδοσία.

Πόσο συχνά μπορώ να δίνω αίμα;

Το μεσοδιάστημα μεταξύ δύο αιμοδοσιών πρέπει να είναι τρεις μήνες, το οποίο σημαίνει ότι μπορείς να δίνεις αίμα τέσσερις φορές το χρόνο. Οι γυναίκες μπορούν να δίνουν αίμα τρεις φορές τον χρόνο. Οι δότες αιμοπεταλίων μπορούν να δίνουν αιμοπετάλια συχνότερα

Μπορώ να κολλήσω μεταδιδόμενο νόσημα κατά την αιμοδοσία;

Με κανέναν τρόπο. Όλα τα σκεύη που χρησιμοποιούνται είναι μίας χρήσης, αποστειρωμένα και απορρίπτονται μετά από κάθε χρήση.

Μπορώ να αιμοδοτήσω κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως;

Ναι, εάν αισθάνεσαι καλά και η αιμοσφαιρίνη σου είναι στα επιτρεπτά όρια.

Μπορώ να αιμοδοτήσω εάν είμαι έγκυος;

Όχι. Οι έγκυες γυναίκες καθώς και οι μητέρες που θηλάζουν, δεν πρέπει να δίνουν αίμα (ισχύει για όλη της περίοδο του θηλασμού). Μπορούν να αιμοδοτήσουν 6 μήνες μετά τον τοκετό.

Πόση ώρα διαρκεί η αιμοδοσία;

Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά, εάν υπολογίσει κανείς και το χρόνο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και του ιατρικού ελέγχου. Η πράξη της αιμοδοσίας από μόνη της διαρκεί μόνο δέκα λεπτά.

Τι γίνεται εάν έχω χαμηλό σίδηρο;

Εάν έχεις σιδηροπενία, θα πρέπει να απευθυνθείς στον γιατρό σου για να διερευνηθεί η αιτία. Μπορεί να διορθωθεί με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Εάν παράλληλα έχεις και αναιμία τότε δεν μπορείς να δώσεις αίμα. Συχνές αιμοδοσίες μπορεί να επιδεινώσουν προϋπάρχουσα σιδηροπενία.

Πονάει η διαδικασία;

Όχι. Το απλό τρύπημα του δακτύλου για τον έλεγχο της αιμοσφαιρίνης και η είσοδος της βελόνης κατά την αιμοδοσία μπορεί να προκαλέσουν τη συγκεκριμένη στιγμή μια ελαφρά ενόχληση, η οποία δεν παραμένει κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Πόσο αίμα θα μου πάρετε;

Θα δώσεις περίπου 450 ml αίματος.

Σε πόσο χρόνο ο οργανισμός μου θα αναπληρώσει το αίμα που έδωσα;

Ο ανθρώπινο οργανισμός αναπληρώνει τον όγκο αίματος(πλάσμα) μέσα σε 24 ώρες. Τα ερυθρά αναπληρώνονται από τον μυελό των οστών μέσα στις επόμενες τρεις με τέσσερις ημέρες, ενώ ο σίδηρος αναπληρώνεται περίπου μετά από έξι με οκτώ εβδομάδες.

Θα αισθάνομαι “περίεργα” κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας;

Μερικοί αιμοδότες περιγράφουν μια “παράξενη” αίσθηση κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας. Υπάρχει περίπτωση να αισθανθείς ότι ζαλίζεσαι, και τότε θα διακόψουμε αμέσως την αιμοδοσία.

Την ώρα που θα δίνω αίμα θα είμαι μόνος μου;

Όχι. Θα υπάρχει πάντα δίπλα σου μία νοσηλεύτρια/της που θα σε προσέχει.

Πως θα αισθάνομαι μετά την αιμοδοσία;

Οι συστηματικοί αιμοδότες συνήθως αισθάνονται καλά. Οι περισσότεροι αιμοδότες δεν αναφέρουν καμία ενόχληση εάν τις επόμενες τέσσερις ώρες καταναλώσουν αρκετά υγρά. Λίγοι άνθρωποι αισθάνονται μία μικρή αδυναμία και λιγότεροι αναφέρουν τάση προς λιποθυμία. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και δεν πρέπει να σε ανησυχεί.

Τι θα γίνει εάν αισθανθώ ζαλάδα ή λιποθυμήσω;

Εάν αισθανθείς ελαφριά ζάλη, ξάπλωσε κάτω ή καθιστός με το κεφάλι στα γόνατα. Στην σπάνια περίπτωση που θα αισθανθείς ότι λιποθυμάς, ξάπλωσε και σήκωσε τα πόδια σου σε υψηλότερο σημείο. Μην αγχώνεσαι και παρέμεινε σε αυτή τη θέση για λίγο διάστημα. Συνήθως μετά από λίγα λεπτά τα συμπτώματα υποχωρούν.

Τι να κάνω εάν το χέρι μου αιμορραγήσει ή μελανιάσει;

Στην περίπτωση που παρατηρήσεις ότι το σημείο από όπου σου πήραν αίμα αιμορραγεί, σήκωσε το χέρι σου ψηλά και πίεσε δυνατά το σημείο που αιμορραγεί μέχρι να σταματήσει. Εάν ανησυχείς για την εμφάνιση μελανιάς στο χέρι από το οποίο έδωσες αίμα, επικοινωνήσε με τον ιατρό της αιμοδοσίας.

Σε πόσο χρόνο μετά την αιμοδοσία μπορώ να αρχίσω τις συνήθεις δραστηριότητές μου;

Υπό φυσιολογικές συνθήκες αμέσως μετά την αιμοδοσία. Παρόλα αυτά είναι καλύτερα να δώσεις λίγο χρόνο στον εαυτό σου να φας τη φρυγανιά που σου προσφέρουμε ή το κέρασμα του Embryolab και να πιεις την πορτοκαλάδα σου. Καλό είναι επίσης τις επόμενες τέσσερις ώρες να καταναλώσεις άφθονα υγρά όπως επίσης και να αποφύγεις βαριές χειρωνακτικές εργασίες.

Για πόσο χρόνο μπορεί να αποθηκευτεί το αίμα;

Τα συμπυκνωμένα ερυθρά μπορούν να αποθηκευτούν για χρονικό διάστημα μέχρι 35 ή 42 ημέρες.

Ποιοι έλεγχοι γίνονται στο αίμα μου;

HIV 1, 2, σύφιλη, ηπατίτιδα Β και C καθώς και για τον ιό HTLV. Επίσης προσδιορίζεται η ομάδα αίματος σου, ενώ από το 2009 όλες οι μονάδες ελέγχονται και με μοριακές τεχνικές για την ηπατίτιδα Β, C και τον HIV.

Θα ενημερωθώ εάν τα αποτελέσματα των ελέγχων δεν είναι καλά;

Ναι, θα επικοινωνήσουμε μαζί σου, με εμπιστευτικό τρόπο.

Πότε μπορώ να μάθω την ομάδα αίματος μου;

Δύο με τρεις ημέρες μετά την αιμοδοσία μπορείς να απευθυνθείς στην υπηρεσία που έδωσες αίμα και να μάθεις την ομάδα σου. Εάν έχεις ζητήσει να βγει κάρτα αιμοδότη τότε θα πάρεις την κάρτα όπου θα αναγράφεται και η ομάδα αίματος σου.

Τι σημαίνει να έχεις σπάνια ομάδα αίματος;

Σημαίνει απλά ότι το αίμα σου περιλαμβάνει έναν σπάνιο συνδυασμό αντιγόνων και για αυτό τον λόγο είναι χρήσιμο να το γνωρίζει η αιμοδοσία.

Εάν είμαι αιμοδότης και χρειαστώ αίμα, θα βρω αμέσως;

Τις περισσότερες φορές ναι. Υπάρχει περίπτωση όμως, εάν χρειάζονται πολλές μονάδες ή ανήκεις σε σπάνια ομάδα αίματος αυτό να είναι δύσκολο. Αυτός είναι και ένας επιπλέον λόγος που η αιμοδοσία πρέπει να στηρίζεται στους συστηματικούς εθελοντές αιμοδότες και όχι στους αιμοδότες που δίνουν μόνο όταν έχει ανάγκη κάποιος δικός τους άνθρωπος. Σε κάθε περίπτωση πάντως η αιμοδοσία θα κάνει ότι είναι δυνατόν προκειμένου να μην αντιμετωπίσεις πρόβλημα.